

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำบันทึกความดี

### บันทึกความดี

จากการทำบันทึกความดีในครั้งนี้ ทำให้ได้รู้ว่า ในทุกๆวัน เราทำความดีได้ การทำความดีไม่ใช่เรื่องยาก มีอยู่ทั่วไปในสังคม การทำดีทำให้จิตใจสงบ จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจสงบทุกอย่างก็จะดีเอง และความดีนั้น บางคนอาจไม่รู้ บางคนอาจไม่เห็น แต่เราก็สามารถรับรู้ได้ด้วยใจ แค่นั้นก็ทำให้เราอิ่มใจแล้ว ความดีแม้เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มีความสุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ดังนั้น การทำความดีไม่ใช่เรื่องยากเกินไปสำหรับทุกคน เมื่อทุกคนทำแต่ความดี ทุกคนก็จะสงบ สังคมก็จะสงบสุข ทุกคนก็อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาชนบทได้ดังนี้ เมื่อทุกคนทำบันทึกความดี ทุกคนก็จะนึกถึงแต่เรื่องดี ทำแต่เรื่องดี สังคมที่มีแต่คนดี สังคมนั้นก็มีความสุข เมื่อทุกคนคิดแต่สิ่งดี ทำแต่สิ่งดี ก็จะคิดถึงส่วนรวม คิดที่จะให้สังคมมีความพัฒนา อยากให้สังคมนั้นมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สังคมนั้นก็จะพัฒนา เพราะทุกคน คิดและทำแต่สิ่งที่ดีเพื่อสังคม

การบันทึกผลการปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เราเป็นคนช่างสังเกตเมื่อสังเกตก็จะพบว่า ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ก้าวหน้าเพราะอะไร เราจะรู้ วันนี้เรานั่งดีเพราะอะไร นิ่งไม่ดีเพราะอะไร เราวางใจอย่างไร

เราไม่ควรคิดว่า การบันทึกทุกวัน ผลออกมาก็เหมือนกันจึงไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องบันทึก ซึ่งความจริงแล้ว วันแรกๆอาจจะสังเกตไม่ออก แต่ถ้าบันทึกเรื่อยๆ ความช่างสังเกตจะค่อยๆเกิดขึ้นจากการสังมหากทำบ่อยๆ ก็จะเป็นอัตโนมัติ แล้วจะสังเกตพบความบกพร่องของตัวเองได้ชัดเจน จนสามารถปรับปรุงผลการปฏิบัติธรรมได้ดีแล้วสุดท้ายก็จะพบช่องทางแห่งความสำเร็จ

ดังนั้น..เราไม่ควรดูเบาในเรื่องการบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมเพราะหากเราดูเบาเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็จะทำให้เราไม่ตระหนักจนไม่ทำในเรื่องนั้นๆ แล้วสุดท้ายผลดีๆ ก็ไม่มาสู่ตัวเรา ผลการปฏิบัติธรรมก็ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร...

ที่มา

<http://www.gotoknow.org/blogs/posts/166309>

<http://www.kalyanamitra.org/board/index.php?showtopic=1529>